

Para citar este capítulo siguiendo las indicaciones de la séptima edición en español de APA:

García Sánchez, D. P., Gallego Cadena, F. J., Giraldo Quintero, L. M., & Quirama Castro, P. A. (2025). Implicaciones del *phubbing* en las relaciones familiares. Revisión documental. En E. F. Viveros Chavarría (Dir.). *Trayectorias subjetivas: problemáticas y alternativas interdisciplinarias de abordaje en la familia y otros contextos* (pp. 141-162). Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó. <https://doi.org/10.21501/9786287765122.5>

# Capítulo 5

## Implicaciones del *phubbing* en las relaciones familiares. Revisión documental<sup>1</sup>

Implications of *Phubbing* in Family Relations,  
documentary review

Diana Patricia García Sánchez\*

Francisco Javier Gallego Cadena\*\*

Lina Marcela Giraldo Quintero\*\*\*

Paola Andrea Quirama Castro\*\*\*\*

<sup>1</sup> Este capítulo se deriva del proyecto *Implicaciones del Phubbing en las relaciones familiares*, desarrollado en el marco del proceso formativo del pregrado de Psicología distancia de la Universidad Católica Luis Amigó. La construcción de este capítulo se llevó a cabo con la asesoría de la Mg. Yeny Leydy Osorio Sánchez.

\* Ingeniera química y estudiante de Psicología distancia de la Universidad Católica Luis Amigó. Correo electrónico: [diana.garciasa@amigo.edu.co](mailto:diana.garciasa@amigo.edu.co)

\*\* Estudiante de Psicología distancia de la Universidad Católica Luis Amigó. Correo electrónico: [francisco.gallegoca@amigo.edu.co](mailto:francisco.gallegoca@amigo.edu.co)

\*\*\* Estudiante de Psicología distancia de la Universidad Católica Luis Amigó. Correo electrónico: [lina.giraldoqu@amigo.edu.co](mailto:lina.giraldoqu@amigo.edu.co)

\*\*\*\* Estudiante de Psicología distancia de la Universidad Católica Luis Amigó. Correo electrónico: [paola.quiramaca@amigo.edu.co](mailto:paola.quiramaca@amigo.edu.co)

## Resumen

Este capítulo profundiza en cómo el hábito de ignorar a otros, mientras se usa el celular (*phubbing*), afecta las relaciones familiares, según lo que se ha publicado en los últimos años. A través del análisis de diversos estudios internacionales, se encontró que, esta práctica perjudica la comunicación, el vínculo afectivo y el desarrollo social de niños y adolescentes. Los resultados sugieren establecer límites claros en el uso de dispositivos móviles y fomentar una comunicación abierta dentro de la familia, ya que, estas medidas pueden ayudar a minimizar estos impactos negativos.

## Palabras clave:

*Phubbing*, familia, relaciones parentofiliales, comunicación, comportamiento, smartphone, dispositivos móviles.

## Abstract

This chapter delves into how the habit of ignoring others while using cell phones (*phubbing*) affects family relationships, according to what has been published in recent years. Through the analysis of several international studies, it was found that this practice harms communication, bonding and social development of children and adolescents. The results suggest establishing clear limits on the use of mobile devices and encouraging open communication within the family, as these measures can help minimize these negative impacts.

## Keywords:

Phubbing, family, parent-child relationships, communication, behavior, smartphone, mobile devices.

# Introducción

Con la llegada de los dispositivos móviles y el avance de las nuevas tecnologías, se ha incrementado la necesidad de hacer uso de estos instrumentos de comunicación, ya que facilitan los procesos de búsqueda de información y conocimiento. Una evidencia de este incremento la proporciona el estudio realizado por la empresa finlandesa de celulares Human Debile Devices (HMD Global, El universal, 2021), el cual indica que, una persona en promedio, mira el celular 142 veces por día. De esto, se deriva un interés por comprender las relaciones interpersonales y su afectación por el uso de dispositivos móviles.

Si bien el uso de los teléfonos inteligentes ha aumentado las oportunidades de comunicación, la disponibilidad y las interacciones sociales entre los seres humanos, irónicamente su utilización ha reducido las interacciones sociales presenciales (Zaslow, 2018). El término *phubbing*, derivado de las palabras *phone* (teléfono) y *snubbing* (desprecio), se refiere al hecho de que una persona consulta su teléfono inteligente e ignora la presencia física o la interacción personal con la gente que le rodea (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Esta realidad es un hecho ya en las relaciones cotidianas.

En consecuencia, se ha visto afectada la comunicación verbal, como lo afirma Barrios-Borjas (2017): “El uso excesivo de los teléfonos celulares predispone a un comportamiento no verbal, limitando la interacción cara a cara con la otra persona y el contacto con el entorno que nos rodea” (p. 215). Por esto, diversos estudios han correlacionado el uso excesivo de los *smartphones* con algunas patologías como depresión, ansiedad, falta de atención, adicciones, nomofobia<sup>2</sup>, síndrome de la vibración fantasma<sup>3</sup>, *FoMo*<sup>4</sup> y comportamiento agresivo (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Rodríguez & Estrada, 2019; Zhang et al., 2021; Capilla et al., 2021).

<sup>2</sup> Temor a la pérdida definitiva del uso del teléfono celular, tal y como lo enuncian Rodríguez y Estrada (2019).

<sup>3</sup> Se refiere a una forma de percibir alucinatoria, vinculada a una vibración inexistente del teléfono móvil que el usuario cree sentir. Esto, puede ampliarse en Rodríguez y Estrada (2019).

<sup>4</sup> Fear of Missing Out (FoMO) Cfr. con Santana (2019).

Precisamente, en relación con el contexto familiar, el uso de los dispositivos móviles influye significativamente en el desarrollo físico y emocional del individuo, ya que, estos, se han convertido en factor de riesgo a causa de la dependencia que generan, lo cual trae consigo rupturas en los vínculos familiares, debido a la falta de atención y comunicación (Gordillo et al., 2019). Por tal razón, es importante analizar las consecuencias del *phubbing* en las relaciones familiares, debido a la cotidianidad del fenómeno, para promover la conciencia de los efectos de este.

La presente revisión documental fue orientada a la búsqueda de la comprensión de las implicaciones que el *phubbing* tiene en las relaciones parentofiliares y la clasificación de estas afectaciones comportamentales en las interacciones familiares, descritas en literatura y estudios recientes, para brindar una mayor comprensión del fenómeno. Los resultados permiten visibilizar el efecto negativo del *phubbing* y reconocer la importancia de la presencia consciente de los padres, durante la interacción con los hijos, para prevenir los efectos adversos de este emergente en el vínculo familiar y a la comunicación asertiva.

## Diseño metodológico

### Enfoque

Este estudio se inscribió en el enfoque cualitativo, el cual permite explicar, predecir y comprender la realidad desde una dimensión subjetiva, con el propósito de orientar al investigador en la tarea de generar ideas y nuevas propuestas frente al objeto de investigación. Asimismo, se emplea el método hermenéutico, que permite la interpretación de textos con la finalidad de comprender la información (Sánchez, 2019).

## Tipo de investigación

Se realizó una investigación documental. A propósito de esto, Tancara (1993) dice: “La investigación documental, tal como había sido definida, constituyó una serie de métodos y técnicas que los trabajadores en información descubrieron y perfeccionaron a lo largo de la historia con el propósito de ofrecer información a la sociedad” (p. 92). Con este tipo de investigación, se buscó recopilar, procesar y almacenar información contenida en documentos científicos, con el fin de producir información que permitiera la adquisición de nuevos conocimientos y lograr la producción de este capítulo con diferentes consideraciones respecto al *phubbing* y las relaciones familiares.

## Método

El método hermenéutico es adecuado para comprender el fenómeno del *phubbing* y su vinculación con el entorno familiar. Gutiérrez (1986) dice de este método que “intenta establecer un proceso por medio del cual se haga, inicialmente, una interpretación en torno al sentido de cualquier fenómeno, y en una segunda instancia, se realice la comprensión del mismo” (p. 57). Por lo anterior, este se consideró un método viable, ya que, con él, se buscó interpretar, desde la lectura de los investigadores expertos, el análisis que se hizo frente al objeto de estudio y sus afectaciones en las relaciones parentofiliales, para comprender las implicaciones que tienen tanto a nivel comportamental como relacional, dentro de la dinámica familiar. Con este método, se pudieron interpretar las consideraciones que otros autores tienen respecto al *phubbing* facilitando así la comprensión de este fenómeno en el contexto familiar.

## Técnicas de generación de información

En esta investigación, se utilizaron bases de datos como EBSCO, ScienceDirect, Springer Journal, Scielo, además del motor de búsqueda Google Académico. Los operadores lógicos utilizados en las búsquedas fueron *phubbing*, “ningufoneo”, “familia”, “vínculo”, “relación” y “comunicación”, lo que permitió la ampliación de la investigación a diferentes temáticas que tuvieran relación con el objeto de estudio. Se seleccionaron un total de 41 documentos de diferentes países: España, Perú, China, Paraguay, Ecuador, Chile, Guatemala, Bolivia, Argentina, entre otros, de los cuales se consideraron pertinentes 25, por cumplir con el rigor ético de artículos de investigación.

Una vez realizada la recolección y análisis de la información, se elaboró una tabla de antecedentes que incluyó las referencias bibliográficas de las fuentes consultadas, con relación a los objetivos planteados, los cuales enmarcan dos categorías: implicaciones del *phubbing* en las relaciones parentofiliales y afectaciones comportamentales en las interacciones familiares relacionadas con el uso de dispositivos móviles. Esta tabla permitió asentar los diferentes aportes de cada uno de los estudios, de acuerdo con el objeto de investigación.

## Estrategias de análisis de datos

Es importante tener en cuenta que, el análisis de datos, es “un proceso creativo y sagaz, donde la sensibilidad del investigador toma especial importancia (entendiendo por sensibilidad la capacidad crítica y analítica de ver más allá de los datos, de identificar la esencia de los mismos)” (González & Cano, 2010, p. 3). Se realizó una interpretación de las fuentes para extraer, de cada documento revisado, el máximo valor interpretativo, a fin de tener una mayor claridad y fundamento a la hora de ahondar en la investigación y agregar valor a la literatura existente. Se trabajó con tablas de Excel, en las que se

consignaron las fuentes recopiladas para construir ejes temáticos o sistemas categoriales que correspondieran con los objetivos. También, se hizo una tabla de análisis de datos, en la cual se sintetizaron ideas principales de la literatura existente que ha sido encontrada en las diferentes fuentes de búsqueda.

## Consideraciones éticas

Para este punto, se tuvieron en cuenta los requisitos de la Ley 1090 del 2006, los cuales acogen principios y deberes que debe tener el psicólogo en su ejercicio profesional. De igual manera, en el capítulo vii y en los artículos que van del 49 al 56, esta ley establece los lineamientos para realizar procesos de investigación, los cuales refieren la responsabilidad, principios éticos de respeto y dignidad, además, condiciones para la búsqueda y producción de información completa y veraz.

Las investigaciones que se analizaron tuvieron validez científica y rigor ético en investigación, teniendo en cuenta que “una investigación valiosa puede ser mal diseñada o realizada, por lo cual los resultados son poco confiables o carecen de eficacia. La mala ciencia no es ética” (González, 2002, p. 85).

## Criterios de selección de las fuentes

Las fuentes fueron seleccionadas bajo los siguientes criterios; en primer lugar, se buscó que estuvieran en base de datos para garantizar que fueran artículos publicados en revistas indexadas. La búsqueda se ejecutó en publicaciones que van desde 2018 hasta 2022, tanto nacionales como internacionales. Asimismo, se verificó que, las fuentes de investigación científica fueran confiables y validadas por revistas. Entre los diferentes artículos consultados, se pudieron analizar estudios de corte cualitativo y cuantitativo.

# Resultados

A continuación, se presentan los resultados derivados del proceso de análisis de las fuentes consultadas. Los resultados se estructuran en dos categorías, que corresponden a los objetivos de investigación.

## Implicaciones del *phubbing* en las relaciones parentofiliales

Dentro de las implicaciones más relevantes que presenta el *phubbing*, en las relaciones parentofiliales encontradas en las fuentes consultadas, está el distanciamiento a nivel relacional y familiar (Asensio, 2019, p. 7). Roca (2019) afirma que, las formas de comunicación y hábitos familiares, se han transformado, ya que, el uso del celular, se ha convertido en un medio de comunicación entre padres e hijos, pero su uso excesivo causa problemáticas y alteraciones en las dinámicas y vínculos familiares (p. 75).

Dentro de las dinámicas familiares afectadas por el *phubbing*, Guzmán y Gélvez (2022) resaltan el deterioro de la comunicación entre los miembros de la familia, que deriva en el menoscabo del apoyo de la familia, la tolerancia, el respeto y el hecho de compartir las actividades de esparcimiento (p. 14). Adicionalmente, Burgos et al. (2022) resaltan que “el uso indebido de los dispositivos móviles genera una lejanía de los vínculos familiares” (p. 64), pues “el vínculo familiar se ve deteriorado por dar una mayor importancia a la pantalla” (Burgos et al., 2022, p. 64), lo que genera un aumento en la sensación de abandono y rechazo, sentimientos que logran extenderse a las relaciones externas.

Zhang (2021) refiere que "como el *phubbing* es una clase de rechazo social, los adolescentes que son *phubbed*<sup>5</sup> por los padres experimentarían una sensación de abandono y de no merecer atención (p. 2)".

En el caso de los niños, Wu et al. (2022) encontraron que, al ser objeto de *phubbing* por parte de sus padres, pueden sentir que sus progenitores no están dispuestos a brindarles apoyo emocional, lo que los lleva a que proyecten este esquema relacional inestable en las interacciones con sus compañeros, esto aumenta el riesgo de alienación entre compañeros (p. 2). Igualmente, se ve afectada la autoestima de los niños, como lo indican Tacca et al. (2021), quienes muestran que "los índices de correlación encontrados indican que el *phubbing* tiene una relación mediana y negativa con la autoestima y con el clima familiar" (p. 12).

También, Zhang et al. (2021), basándose en la teoría de aceptación-rechazo parental, concluyen que el mismo rechazo de los padres hacia los hijos conduce a deterioros en la autoestima y lleva a un desequilibrio emocional y a una visión desesperanzada del mundo, hasta llegar, incluso, a una afectación de la personalidad (p. 3).

Entre tanto, en los entornos familiares donde los padres hacen un uso excesivo de los móviles, los adolescentes tendrán tendencia a depender también de dichos dispositivos, como lo muestran Guzmán y Gélvez (2022), las conductas adictivas a los dispositivos móviles por parte de los padres causan un impacto negativo en los hijos ya que esto impide formar un vínculo afectivo que promueva la comunicación asertiva (p. 15). Por su parte, Mulyaningum y Kusumaningrum (2022) concluyen que, entre más intenso sea el *phubbing* por parte de los padres, mayor es el riesgo de presentar adicción a los dispositivos móviles de los adolescentes. Esto es confirmado en la investigación realizada por Li et al. (2022), según la cual los adolescentes tienden a desarrollar síntomas depresivos cuando está presente el *phubbing* por parte de los padres, ya que es percibido como un tipo de rechazo hacia ellos.

<sup>5</sup> *Phubbed*: esta lengua verbal en la lengua inglesa remite a la persona que es objeto del *phubbing*.

Niu (2022), Zhang et al. (2021) y Liu et al. (2019) encuentran el *phubbing* tan grave que se atreven a catalogarlo como negligencia parental, debido a las implicaciones emocionales que tiene en los hijos y a la falta de apoyo emocional. Se ha encontrado, además, que esto genera en los adolescentes una tendencia a desarrollar la creencia de ser incapaces de controlar los acontecimientos (Zhang et al., 2021; Tomczyk & Lizde, 2022).

El *phubbing* no solo causa problemas a nivel familiar, sino que, también, va afectando otras esferas relacionales, como son la percepción entre pares y la relación de pareja. Guzmán y Gélvez (2022) indican que “la forma de comunicación e interacción entre las personas ha cambiado debido a la fuerza que han tomado los dispositivos móviles” (p. 8).

La situación mencionada, también genera el olvido de valores como el diálogo, la interacción y la debida correspondencia con los pares y “desencadena una exclusión social de lado y lado, uno por no conectarse y el otro por ignorar su presencia” (Guzmán & Gélvez, 2022, p. 14). En las parejas, se ha encontrado que, el *phubbing*, afecta el bienestar psicológico, lo que genera síntomas que propician conflictos en las relaciones, porque no hay espacios de calidad como una cena o conversación casual; por lo tanto, el *phubbing* impacta, negativamente, la vida de pareja (González et al., 2018a).

Gordillo et al. (2019), en un estudio realizado en Perú, visibilizan la problemática del *phubbing* en zonas rurales y urbanas y dan a conocer una realidad en la que predomina la exclusión familiar, disminuye la interacción y se da la pérdida de contacto y afecto, entre los miembros de la familia, a causa de este fenómeno. En la zona urbana, prevalece el uso del dispositivo móvil en torno a las redes sociales, mientras que, en la zona rural, los contenidos son más de mensajería y llamadas.

Esto, lleva a pensar que convendría que los padres revisaran el comportamiento que están teniendo frente a sus hijos, en relación con el uso desmedido de los dispositivos móviles y las nuevas tecnologías, ya que, las investigaciones han arrojado que son más las implicaciones negativas que las positivas, como

puede verse en la investigación de Asensio (2019), cuando afirma: “Estamos dejando de tener experiencias prácticas físicas sobre las relaciones, dejando a un lado el mundo real y centrándonos en el mundo virtual donde no se hace contacto y los lazos son meramente virtuales” (p. 9).

Regular el uso del móvil en las relaciones parentofiliales es importante, puesto que es una herramienta que, bajo un uso saludable, permite una adecuada comunicación (Santana et al., 2019, p. 46). Una estrategia adoptable es la autorregulación, por parte de los padres, del uso del teléfono móvil. Para esto, se recomienda limitar el tiempo y la frecuencia del dispositivo móvil con el fin de promover y dar ejemplo frente al uso de este (Wu et al., 2022, p. 3). Asimismo, la regulación del uso para los hijos, en especial, para aquellos que están en etapa adolescente (Niu et al., 2020, p. 6).

Rodríguez y Estrada, en su investigación, recomiendan revisar las pautas de crianza en torno al control y uso de los medios digitales, con el fin de establecer normas que favorezcan las relaciones entre los integrantes de la familia (2019, p. 109). A su vez, González et al., (2018b) refieren la importancia de fomentar el dialogo en la familia, ya que, este promueve la comunicación y la expresión de sentimientos, para que estos no sean solamente basados en el uso de los dispositivos (p. 34).

## **Afectaciones comportamentales en las interacciones familiares**

Según la revisión de la literatura, el uso de los dispositivos móviles, como se mostró en el apartado anterior, ha alterado la dinámica intrafamiliar. En palabras de Rodríguez y Estrada (2019), “la tecnología tiene la capacidad de alterar el orden familiar establecido, suscitando tensiones en las relaciones de poder al interior del grupo familiar, así como en el cumplimiento de exigencias sociales de pertenencia mediante el consumo de tecnología” (p. 111). En cuanto a las

afectaciones comportamentales, se pueden identificar diversas alteraciones como la impulsividad, la irritabilidad y la inquietud, las cuales son ocasionadas por el uso desmedido de las Tecnologías Informáticas de Comunicación (TIC), especialmente, los dispositivos móviles.

Con respecto a esto, Solecki (2022) refiere que, algunos investigadores que estudian el uso problemático de los teléfonos inteligentes, evidencian comportamientos compulsivos y deterioro funcional que predicen el comportamiento *phubbing* (p. 211). De acuerdo con esta información, se puede decir que, el *phubbing*, presenta alteraciones en la conducta como cualquier otra adicción y, por esto, se puede desgastar la salud física, mental y social, incluso, la interacción familiar.

Al tratarse de una adicción de tipo comportamental, se tiende a abandonar los vínculos afectivos, principalmente, entre los miembros de la familia. Como resultado de ello, se producen fallas en la comunicación y, como lo mencionan Burgos et al. (2022), el papel protagónico que empezaron a tomar los *smartphones* en nuestra vida diaria hace que los jóvenes se involucren más en un mundo digital donde solo se considera la comunicación por medio de una pantalla dejando de lado los familiares o personas que les rodean.

Por lo tanto, no solo se genera falta de comunicación, sino, también, aislamiento social, pues, las conversaciones, se llevan a cabo en línea con otras personas, lo que impide la interacción con los integrantes de la familia que se tengan alrededor.

En una investigación realizada por Burgos et al. (2022), se pudo observar que, los niveles de estrés psicológico, aumentaron debido al incremento en el uso de los dispositivos móviles, lo anterior, desencadenando conflictos interpersonales y familiares (p. 67).

La falta de regulación de la tecnología también trae consigo afectación en la adaptación a entornos donde la familia pueda compartir espacios de interacción y realización de actividades con tiempo de calidad. Si bien es cierto que, los

dispositivos móviles, “nos permiten tener, mantener y hacer crecer relaciones a distancia tanto a nivel familiar, laboral, escolar, social, etc.” (Asensio, 2019, p. 10), el contacto personal se hace necesario, pues él favorece enormemente la comunicación y permite promover el crecimiento y desarrollo personal entre padres e hijos, así como el logro de metas en común y la unión familiar.

Conviene subrayar que, la familia, es un pequeño grupo de personas que hace parte de la sociedad, quienes se han considerado como una de las principales escuelas de valores y principios. Al respecto, Roca (2019) refiere que

la familia es uno de los sistemas ... más afectado por la aparición de una adicción a las tic en adolescentes, ya que una situación de este tipo puede llevar a la pérdida de aspectos tan elementales en una familia como la dinámica familiar, la comunicación, el respeto, etc. (p. 79)

Algunos de los comportamientos que se evidencian en la investigación realizada por Wu et al. (2022) son impaciencia, falta de respuesta o, incluso, hostilidad de parte de los hijos hacia los padres, ya que, la distracción en los dispositivos móviles, promueve una reacción negativa en las interacciones familiares. De igual manera, estos comportamientos se pueden asociar con una conducta nociva que promueve el actuar inadecuado en la familia por parte de algunos miembros, a su vez, dicho actuar hace que los hijos se sientan solos y rechazados por sus padres, cuando experimentan *phubbing* paterno (Li et al., 2022), pues hay sentimientos de tristeza y baja autoestima que afectan el clima familiar.

Debido a los comportamientos de los padres, mencionados en el apartado anterior, se considera necesario que estos desarrollen buenos hábitos para el uso del teléfono móvil, con el fin de promover comportamientos positivos que regulen los efectos del *phubbing* (Niu et al., 2020, p. 6). Adicional a esto, Rodríguez y Estrada (2019) mencionan la importancia de la comunicación positiva, la cual incluye conductas de escucha hacia los hijos, la comprensión de sus pensamientos, emociones y el intercambio de opiniones como acciones que

reducen el impacto del uso problemático del móvil, puesto que, la literatura, refiere que uno de los comportamientos persistentes en el *phubbing* es la soledad.

En concordancia con la información analizada en la presente categoría, se puede decir que, la mayoría de las consecuencias del *phubbing*, son negativas debido a su impacto en la falta de comunicación y espacios de calidad entre los miembros de la familia, pues, dicho fenómeno, genera una oposición en el vínculo de conexión entre padres e hijos, que devalúa las relaciones parentofiliales y deteriora el clima familiar. Por lo anterior, se debe continuar profundizando en el tema para buscar estrategias que pueda mitigar el uso desmedido de los dispositivos móviles o utilizarlo con finalidades específicas en favor de contribuir positivamente en el ambiente familiar.

## Conclusiones

La revisión documental evidencia que, el *phubbing* tiene un impacto negativo en las dinámicas familiares, efectos que en, muchas ocasiones, no son tenidos en cuenta por las personas en la cotidianidad pero que, poco a poco, generan mayores barreras para el cuidado de la salud mental de los individuos. Debido a esto, se evidencia la necesidad por parte de los padres de revisar el comportamiento que están teniendo, frente a sus hijos, en relación con el uso desmedido de los dispositivos móviles y las nuevas tecnologías, ya que, las investigaciones recientes, han llegado a demostrar de manera más certera que, dentro de sus múltiples implicaciones, se encuentran la perturbación en el aprendizaje y el desarrollo personal de factores importantes a la hora de construir relaciones sanas, afectivamente estables y duraderas, como son la comunicación, el respeto y los lazos afectivos entre miembros de la familia, lo cual influirá en las maneras como se relaciona a nivel social cada uno de los miembros.

Sufrir el *phubbing* de los padres tiene consecuencias negativas en el desarrollo integral de los niños y adolescentes, este afecta, especialmente, sus habilidades sociales y comunicativas, la formación de un vínculo emocional superficial, derivado de la priorización del teléfono móvil frente a la escucha activa y empática de parte de los padres, puede llevar a los hijos a experimentar sentimientos de abandono y rechazo, lo que disminuye el apoyo emocional percibido. Esto promueve en los hijos un baja percepción de sí mismos, disminución de la autoestima, escaso sentido de pertenencia, poco sentimiento de valía e importancia, lo cual provoca la aparición de otras problemáticas de mayor gravedad con el paso del tiempo, pues se ha encontrado, en estudios como los de Chotpitayasunondh y Douglas (2016), Rodríguez y Estrada (2019) y Zhang et al. (2021), una conexión entre el *phubbing* y la adicción al smartphone, en consecuencia, patologías como la depresión, ansiedad, disminución en las habilidades sociales, nomofobia, aislamiento social, entre otros.

El *phubbing*, al relacionarse con una adicción al celular, desencadena una serie de comportamientos problemáticos. Según Solecki (2022) y Wu et al. (2022), esto se manifiesta en síntomas como la impaciencia, la hostilidad y la compulsividad, lo que, a su vez, deteriora el funcionamiento cotidiano. Además, Burgos (2022) señala que, el *phubbing* se asocia con elevados niveles de estrés psicológico, lo que subraya su impacto negativo en la salud mental. Cabe recordar que, el *phubbing*, puede llegar a ser considerado como un tipo de negligencia parental, ya que se está reemplazando la interacción en el mundo real por la del mundo virtual y los lazos que se forman son cada vez más superficiales, lo que lleva a la pérdida de aspectos básicos en la familia como son el respeto entre los miembros, las dinámicas familiares y la comunicación, y genera un clima familiar desfavorable, además, un incremento de sentimientos de soledad entre los miembros.

Santana-Vega et al. "sugieren que la implementación de pautas de crianza que regulen el acceso y el uso de dispositivos móviles puede ser una intervención efectiva para prevenir los efectos adversos del *phubbing* en las dinámicas familiares" (p. 46). Una de las formas de aprendizaje a nivel familiar, es

el modelado, el aprendizaje desde el ejemplo es una de las claves en el hogar, por ende, es fundamental que, los padres sean conscientes de la cantidad de tiempo y la frecuencia con que ellos hacen uso de los móviles y de los espacios de conexión que están teniendo con sus hijos, así como también de los tiempos en los que los hijos utilizan dispositivos móviles.

Para mitigar el problema del *phubbing* en el hogar, se recomienda establecer normas basadas en el respeto y la escucha atenta, incluyendo, al momento de la comunicación, el contacto visual activo y presente, haciendo uso de una escucha activa. Además, es importante establecer lugares y franjas horarias específicas en las que se permita el uso de estos dispositivos.

Como señala Asensio (2019), “es imperativo abordar el problema del *phubbing* de manera proactiva y urgente” (p. 189). Los padres de familia deben ser conscientes de las consecuencias que esta práctica puede tener, a largo plazo, en el desarrollo emocional y social de sus hijos. Fomentar espacios libres de dispositivos, establecer horarios específicos para su uso y organizar actividades familiares que promuevan la interacción cara a cara son estrategias clave para fortalecer los lazos familiares y prevenir el aislamiento social. Al cultivar una comunicación abierta y empática, los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades sociales esenciales y a construir relaciones interpersonales más sólidas.

Hoy, los profesionales en salud mental tienen un gran reto; a saber, promover la salud mental desde unas prácticas que favorezcan la unidad familiar, los tiempos de ocio de calidad en los que se reduzca el uso de dispositivos móviles. Las familias, por su parte, deben darse a la tarea de velar por una convivencia en la que prime el compartir y fomento de actividades que promuevan la interacción familiar y cercanía entre los diferentes miembros, ya que, los dispositivos móviles, cada vez parecieran alejar más a las personas de su entorno familiar y social.

La sociedad se encuentra en una era digital en la que es importante crear estrategias en favor de las relaciones sociales, ya que, el fenómeno del *phubbing*, impacta negativamente en estas. Aquel comportamiento se traduce en rechazo y exclusión para quien lo recibe, además, se fomentan cada vez más las relaciones virtuales, lo que disminuye la interacción y el contacto, fenómenos necesarios para el ser humano, pues, el hombre, es un ser psicosocial, debe estar en constante interacción con el otro.

## Referencias

- Asensio, N. (2019). Las Nuevas Tecnologías y su influencia en las relaciones interpersonales. *Revista La Razón Histórica*, (42), 179-193. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/67479/1/LRH%2042.11.pdf>
- Barrios-Borjas, D. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: phubbing y nomofobia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55(3), 205-206. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272017000300205>
- Burgos, K., Rodríguez, M., Parada, M., & Perozo, L. (2022). La influencia de los Smartphone en la comunicación intrafamiliar. *Convicciones*, 8(16), 63-70. <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/convicciones/article/view/867>
- Capilla, E., Issa, T., Gutiérrez, P., & Cubo, S. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors [Una revisión descriptiva de la literatura sobre los comportamientos de phubbing]. *Heliyon*, 7(5), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>

- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone [Cómo el “phubbing” se convierte en la norma: Antecedentes y consecuencias del desaire a través del smartphone]. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. (2018). Measuring Phone Snubbing Behavior: Development and Validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP) [Medición del comportamiento de desaire telefónico: desarrollo y validación de la Escala Genérica de Phubbing (GSP) y la Escala Genérica de Ser Phubbing (GSBP)]. *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- El Universal, México. (18 de mayo de 2021). *Personas tocan su celular 142 veces al día*. <https://gda.com/detalle-de-la-noticia/?article=4353438>
- González, J., Segura, L., & Urbistondo, V. (2018a). Phubbing en las Relaciones Románticas: Uso del celular, satisfacción en la pareja, bienestar psicológico y salud mental. *Interacciones: Revista de Avances en Psicología*, 4(2), 81-91. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>
- González, M. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de educación*, (29), 85-113.
- González, N., Salcines, I., & Ramírez, A. (2018b). Dispositivos móviles Smartphones & Tablets y comunicación en familia. *Prisma social*, (20), 21-39. <https://revistaprismasocial.es/article/view/2286>
- González, T., & Cano, A. (2010). Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa. *Nure Investigación*, (44), 1-5. <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/476>

Gordillo, M., Samaniego, R., Aguirre, M., & Quinche, C. (2019). Influencia del phubbing en la interacción familiar de la provincia de El Oro. *Conference Proceedings UTMACH*, 3(1), 390-400. <https://investigacion.utmachala.edu.ec/proceedings/index.php/utmach/issue/view/3>

Gutiérrez, G. (1986). *Metodología de las Ciencias Sociales*. Harla.

Guzmán, V., & Gelvez, L. (2022). Phubbing en los adolescentes un comportamiento que afecta la interacción social. Una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(4), 7-19. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.04.001>

Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Septiembre 6 de 2006. D.O. N.o 46383. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

Liu, R., Wang, J., Gu, D., Ding, Y., Oei, T., Hong, W., Zhen, R., & Li, Y. (2019). The effect of parental phubbing on teenager's mobile phone dependency behaviors: The mediation role of subjective norm and dependency intention [El efecto del phubbing parental en las conductas de dependencia del teléfono móvil de los adolescentes: el papel mediador de la norma subjetiva y la intención de dependencia]. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1059-1069. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S224133>

Mulyaningum, A., & Kusumaningrum, F. (2022). Parental phubbing and smartphone addiction among adolescents [Phubbing parental y adicción a los teléfonos inteligentes entre adolescentes]. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 23-30. <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4178>

Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control [Phubbing parental y uso problemático del

- teléfono móvil por parte de adolescentes: el papel de la relación padre-hijo y el autocontrol]. *Children and Youth Services Review*, 116, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105247>
- Roca, C. (2019). Adicción a las tecnologías: adolescencia, familias y trabajo social. Revisión teórica del fenómeno. *AZARBE, Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, (8), 71-80. <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/azarbe.395081>
- Rodríguez, O., & Estrada, L. (2019). Comunicación familiar en la era del vacío: nuevas patologías asociadas al uso problemático del móvil. *Revista de Psicología (UNLP)*, 18(2), 105-123. <https://doi.org/10.24215/2422572xe040>
- Sánchez, A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Santana, L., Gómez, A., & García, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Revista Científica de Educomunicación*, 59, 39-47. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
- Solecki, S. (2022). The phubbing phenomenon: The impact on parent-child relationships [El fenómeno del phubbing: el impacto en las relaciones entre padres e hijos]. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, 211-214. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.09.027>
- Tacca, D., Tacca, A. L., & Cuarez, R. (2021). Phubbing, family atmosphere and self-esteem in Peruvian teenagers in the context of social isolation [Phubbing, ambiente familiar y autoestima en adolescentes peruanos en contexto de aislamiento social]. *RIMCIS – International and Multidisciplinary Journal of Social*, 10(3), 1-21. <https://doi.org/10.17583/rimcis.7096>

- Tancara, C. (1993). La investigación documental. *Temas Sociales*, 17, 91-106.
- Tomczyk, Ł., & Lizde, E. (2022). Nomophobia and Phubbing: Wellbeing and new media education in the family among adolescents in Bosnia and Herzegovina [Nomofobia y phubbing: bienestar y educación en nuevos medios en la familia entre adolescentes en Bosnia y Herzegovina]. *Children and Youth Services Review*, 137, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.child-youth.2022.106489>
- Wang, P., Hu, H., Mo, P. K., Ouyang, M., Geng, J., Zeng, P., & Mao, N. (2022). How is father phubbing associated with adolescents' social networking sites addiction? Roles of narcissism, need to belong, and loneliness [¿Cómo se relaciona el phubbing paterno con la adicción de los adolescentes a las redes sociales? Roles del narcisismo, la necesidad de pertenencia y la soledad]. *The Journal of Psychology*, 156(5), 331-348. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2034726>
- Wu, X., Zhang, L., Yang, R., Zhu, T., Xiang, M., & Wu, G. (2022). Parents can't see me, can peers see me? Parental phubbing and adolescents' peer alienation via the mediating role of parental rejection [¿Mis padres no me ven? ¿Pueden mis compañeros verme? El phubbing parental y la alienación entre pares de los adolescentes a través del papel mediador del rechazo parental]. *Child Abuse and Neglect*, 132, e105806. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105806>
- Zaslow, J. (28 de abril de 2018). *Study Highlights Extent and Impact of Smartphone Use*. Web of Research Institute Massachusetts General Hospital. Massachusetts General Hospital. <https://giving.massgeneral.org/stories/study-examines-smartphone-use/>

Zhang, Y., Ding, Q., & Wang, Z. (2021). Why parental phubbing is at risk for adolescent mobile phone addiction: A serial mediating model [Por qué el phubbing parental puede provocar adicción al teléfono móvil en adolescentes: un modelo de mediación serial]. *Children and Youth Services Review*, 121, 2-12. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105873>